

# EVALVACIJA - STROKOVNJAK

## ENOTA4: ZDRAVO ŽIVLJENJE

COURSE: PREVENTION OF OBESITY IN PEOPLE WITH DOWN SYNDROME

DATUM:.....

ODGOVORNI :.....

UČITELJ: .....

UČENEC:.....

OCENJEVANJE (OCENE) 1. (ni usvojeno) 2. (v procesu) 3. (usvojeno)

	VSEBINA	1 - 3		SPRETNOST	1 - 3
1	Ve katera hrana je dobra za naše zdravje.		1	Razume razliko med zdravo in nezdravo hrano.	
2	Ve katera hrana je zdravju škodljiva..		2	Uživa zdravo hrano in se nezdrave hrane izogiba.	
3	Ve kaj je celiakija. Pozna njene simptome.		3	Ve katero hrano lahko uživa, če ima posebej prilagojeno dieto zaradi dolgotrajne bolezni (diabetes, visok holesterol, celiakija).	
4	Ve kaj lahko in česa ne sme uživati oseba s celiakijo.		4	Prepozna simptome bolezni in jih sporoči drugi osebi.	
5	Razume pomen rednih obiskov pri zdravniku (zobozdravniku, družinskemu zdravniku).		5	Ve katerega doktorja, zdravnika mora obiskati, glede na simptome bolezni.	
6	Razume pomen skrbi za osebno higieno (in vpliva na zdravje – umivanje zob, tuširanje, umivanje rok)		6	V dnevni rutini skrbi za svojo osebno higieno (umije si roke, uporablja antiperspirant, umije si zobe).	
7	Prepozna simptome bolezni. Prepozna jih in jih sporoči odgovorni osebi.		7	Ve kaj mora storiti če čuti bolečino (sporoča bolečino pomembnemu drugemu).	

<b>8</b>	Razume pomen fizične aktivnosti.		<b>8</b>	Vključuje se v fizične aktivnosti (tek, plesne vaje, hoja, vodena vadba).	
<b>9</b>	Pozna osnovna pravila za obisk telovadnice ali bazena.		<b>9</b>	Pred telovadbo, fizično aktivnostjo se zna sam-sama pravilno pripraviti (obleči, obuti)	
<b>10</b>	Pozna pravila, kako lahko poveča fizično aktivnost v vsakdanjih rutinah.		<b>10</b>	V vsakodnevni rutini uporablja priporočene smernice za povečanje fizične aktivnosti.	
<b>11</b>	Ve kako skrbeti za svoje zdravje preko pravilne države telesa med opravljanjem dnevnih rutin.		<b>11</b>	Pri opravljanju vsakodnevni rutini je pozoren/pozorna na svojo držo.	

## EVALVACIJA – DRUŽINA

### ENOTA 4: KAJ, KDAJ IN KOLIKO JESTI

**EVALVACIJA DRUŽINE – DOMAČE OKOLJE**

**DATUM** : .....

**UČENEC**: .....

**OCENJEVANJE**: 1. (ne izvaja, ne ve) 2. ( uspešno izvede, pozna s podporo ) 3. (izvaja samostojno, znanje izkaže samostojno)

	SPREDNOSTI V DOMAČEM OKOLJU	1 - 3	OPAZOVANJA DRUŽINE
1	Prepozna zdravo in nezdravo hrano.		
2	Poskuša se izogibati uživanju nezdrave hrane (čips, čokolada, sladke pijače).		
3	Uživanje zdrave hrane se je povečalo (zelenjava, sadje).		
4	Ve da lahko nekatere sestavine hrane (sladkor, maščobe) povzročajo bolezni (sladkorna bolezen,..)		
5	Prepozna simptome bolezni.		
6	Ve, da mora redno obiskovati zdravnika (družinskega, zobozdravnika, okulista,..).		
7	Ve kaj je gluten, katera hrana ga vsebuje in pomen celiakije.		
8	Osebna higiena: umije si roke, po uporabi stranišča.		
9	Osebna higiena: uporablja dezodorant, antiperspirant vsak dan.		
10	Fizična aktivnost: vsak dan je fizično aktivna (npr. sprehod-10 do 20 minut, uporablja stopnice namesto dvigala, kolesari,..).		

<b>11</b>	Fizična aktivnost: za vikend se giblje nekoliko več (npr. daljši sprehodi, plesne vaje, šport).		
<b>12</b>	Fizična aktivnost: poišče si hobije, ki vključujejo fizično aktivnost (zumba, ples, pilates, nogomet..).		
<b>13</b>	V dnevnih rutinah pazi na pravilno telesno držo (pravilno sedi pri mizi medtem ko piše, uravnoteži težo,..).		
<b>14</b>	Drži se zdrave zaobljube.		